# **Tema: Resiliencia: El arte de recuperarse**

### **Definición de habilidad**

**La resiliencia** es un componente clave de la autorregulación. Es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades o los contratiempos. En el contexto de la búsqueda de empleo, es la capacidad de aceptar un "no" y mantener la motivación para volver a preguntar.

### **Contenido principal**

**El músculo de la resiliencia.** Mucha gente cree que la resiliencia es un rasgo innato: se es fuerte o no. Sin embargo, la psicología nos dice que la resiliencia es como un músculo. Cada vez que enfrentas un rechazo, procesas el dolor y decides volver a intentarlo, fortaleces tu capacidad para gestionar el estrés futuro.

**Recuperación vs. Prevención.** No se puede evitar el rechazo. Incluso los candidatos más cualificados son rechazados. Por lo tanto, tu objetivo no debe ser evitar el fracaso, sino acortar tu *tiempo de recuperación* . La autorregulación te ayuda a pasar de "Estoy devastado" a "Estoy listo para volver a intentarlo" más rápidamente.

**El rechazo es un dato, no una definición.** Cuando se cierra una puerta, es fácil internalizarlo como una afirmación sobre tu valía ("No soy lo suficientemente bueno"). Una mentalidad resiliente ve el rechazo como un dato ("Mi currículum no destacaba las habilidades adecuadas para este puesto específico"). Al verlo como datos objetivos, puedes corregir la estrategia sin desanimarte.